広報みなと

No.1810

平成23年（2011年）9.11

☎3578-2111（区役所代表）
FAX 3578-2034（区長室広報係）
http://www.city.minato.tokyo.jp

各総合支所・分室代表電話
芝地区 ☎3578-3111㈹
麻布地区 ☎3583-4151㈹
赤坂地区 ☎5413-7011㈹
高輪地区 ☎5421-7611㈹
芝浦港南地区 ☎3456-4151㈹
台場分室 ☎5500-2365㈹

発行／港区　毎月1・11・21日　発行部数120,000部　編集／企画経営部区長室　〒105-8511　港区芝公園1-5-25

熱中症予防と節電のお願い

残暑厳しい中、過度に空調機器の使用を控えると、熱中症を引き起こすおそれがあります。エアコンや扇風機等を上手に利用して、無理のない範囲で節電にご協力ください。

健康寿命を延ばしましょう！

元気に毎日過ごすことは皆さんの願いです。**9月は健康増進普及月間。**今までの食生活を見直し、運動習慣を定着させてみませんか。健康づくりは身近なところから始めましょう。

健康診査・食生活の講習会を受けましょう！

区では区民の皆さんが健康でいきいきと暮らせるように、健康診査・各種がん検診等を実施しています。区の制度を活用し、まず自分の健康状態を知るところから始めましょう。区で実施している食生活の講習会や健康相談で生活習慣を見直すお手伝いをします。

※会社の健康保険に入っている人やその被扶養者は、保険者からの案内にしたがって健診を受けましょう。

食生活の講習会に参加しましょう！

内容や日時はその都度「広報みなと」等でお知らせします。
講習会には保育がありますので、お子さん連れでの参加もできます。

健康診査・各種がん検診等の案内を健康推進課ホームページ「みなと健康CAN」でご覧になれます
http://www.city.minato.tokyo.jp/kenko21/yokattacan/karadawosirou/

無理をしないで、今を変えるには あと1000歩、歩きましょう

生活習慣病の予防には男性で1日9000歩、女性で8000歩が目安と言われています。厚生労働省によると、現代人は平均1日1000歩分の運動が不足しているとのことです。1000歩はウォーキングにすると約10分。暑い時間を避け日よけに配慮し、自分のペースで無理のないウォーキングから始めてみませんか。

すこやかマップで楽しく 健やかウォーキング

港区は坂や名所の多いところ。楽しみながらカロリーを消費できるウォーキングに最適なエリアです。

区では区内ウォーキング用の**「すこやかマップ」**を作成しています。ウォーキング・コースは8コースあり、それぞれの距離や所要時間、消費カロリーなどを分かりやすくまとめた地図です。

例えば

●お台場しおかぜコース
距離：約2.7km　所要時間：約35分　消費カロリー：100kcal
台場公園は、19世紀に黒船が来航したときに、幕府が急いで築いた砲台。幕末の雰囲気をしのぶことができます。

●赤坂御所一周と青山霊園、六本木コース
距離：約5.5km　所要時間：約1時間10分　消費カロリー：200kcal
緑が多く、迎賓館など有名な建物も見られ、近くの青山霊園は著名人のお墓が多く、「忠犬ハチ公のご主人」上野英三郎博士や、「港区ゆかりの人」乃木希典将軍もここに眠ります。

マップ裏面には水分補給やストレッチなど、効果的なウォーキングに役立つ豆知識も掲載しています。ぜひウォーキングに役立ててください。

9月は健康増進普及月間です

すこやかマップは、保健所などで配布しているほか、健康推進課ホームページ「みなと健康CAN」からもダウンロードできます
http://www.city.minato.tokyo.jp/kenko21/kenkolibrary/

事故なく・無理ない健康ウォーキング（注意点）

水分補給を忘れずに！

水分が不足すると血中の塩分濃度が上がって心臓に負担がかかるほか、熱中症のおそれも増します。常に飲み物を携帯し、のどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

また、けがや事故の予防のために、事前に準備体操をする、ウォーキングに適した服や靴を選ぶことなども重要です。最後に軽い体操やストレッチで疲れを残さないようにして、ウォーキングを継続しましょう。

問い合わせ　健康推進課健康づくり係（保健サービスセンター）　☎3455−4928

区の手続きや施設・催し物のご案内は みなとコール へ　☎5472−3710　年中無休　午前7時〜午後11時

「広報みなと」は、区のホームページ（http://www.city.minato.tokyo.jp）でもご覧いただけます。

「体がだるい?」「咳が治らないの?」それって結核かも

9月24日(土)～30日(金)は結核予防週間です

現在日本では、年間約2万4000人以上の人が新たに結核と診断されています。欧米に比べ、罹患(りかん)率の高い重大な感染症です。

結核は結核菌によって主に肺に炎症を起こす感染症です。症状は、せき、たん、発熱、倦怠感等で風邪と似ています。2週間以上せきやたんが続く場合は、「結核かもしれない」という意識をもって、医療機関を早めに受診することが大切です。定期的に健診(胸部X線検査)を受けることも、早期に結核を発見するのに有効です。

厚生労働省は、9月24日(土)～30日(金)を「結核予防週間」と定め、結核に関する正しい知識を普及啓発しています。

結核を知ることが予防への第一歩です。早期発見・早期治療は本人の重症化を防ぐためだけでなく、家族や職場等への感染拡大を防ぐためにも重要です。

結核健診について

保健サービスセンターでは、期間中に無料で結核健診を実施します。定期的に胸部X線検査を受ける機会がない人は、ぜひ健診を受けてください。

対象　15歳以上の区内在住・在勤・在学者
とき　9月30日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分
ところ　保健サービスセンター(赤坂)
検査内容　問診、胸部X線検査
費用　無料
※結果票をお渡しします。診断書は交付できません。
申し込み　当日直接会場へ。
※予防週間以外の結核健診については、区のホームページをご覧ください。

問い合わせ　保健予防課保健予防係(保健サービスセンター)　☎3455・4770

9月20日(火)～26日(月)は動物愛護週間です

動物愛護週間は、動物の愛護と適正な飼養について、関心と理解を深めてもらうために「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づいて設けられています。この機会に、飼っている動物や身近な動物について、もう一度考えるきっかけにしましょう。

区では、「人と動物との共生」をテーマに、これからも皆さんと一緒に、動物愛護に関するさまざまな問題に取り組んでいきます。

動物は責任と愛情をもって終生飼いましょう

ペットを家族に迎えることは、ひとつの命を預かることになります。犬や猫の寿命は約15年です。自分や周囲の状況をよく考えずに飼い始めると、あとで大きな問題を生じてしまうことがあります。飼う前に次の事を考え、責任と愛情を持って「終生飼養」してください。

・家族みんなが賛成していますか。
・ペットと一緒に暮らせる住環境ですか。
・食事・排せつ・しつけ・毛の手入れ等が毎日できますか。
・食費・飼養に必要な用具・病気の予防や治療・不妊去勢手術等の費用を負担できますか。

動物愛護ふれあいフェスティバル

都では、環境省や動物愛護団体等とともに「動物愛護ふれあいフェスティバル」を開催します。

(1)動物愛護ふれあいフェスティバル「備えよう! いつも一緒にいたいから」
とき　9月17日(土)午前11時～午後4時
ところ　上野恩賜公園内不忍池蓮池周辺・野外ステージ・上野動物園
内容　「愛犬のしつけ方教室」「震災に関するパネル展示」等
申し込み　当日直接会場へ。

(2)動物愛護シンポジウム「人と動物の防災を考える」
とき　9月23日(金・祝)午後1時～4時30分
ところ　東京国立博物館平成館講堂
定員　390人(申込順)
申し込み　電話で、9月22日(木)正午までに、日本動物福祉協会へ。☎5740・8856
※イベントの内容は変更になる可能性があります。詳しくは、東京都福祉保健局健康安全部環境衛生課にお問い合わせください。☎5320・4412

動物由来感染症に気をつけましょう

動物から人にうつる感染症があります。過剰な接触は控えましょう。

・ブラッシング、つめ切り等、こまめに手入れをして、ペットを清潔にしておきましょう。ただし、動物の毛のアレルギーがある人もいるので、屋外でのブラッシングは控えましょう。
・動物用の食器は、人が使う食器と別にしましょう。
・動物を触ったり排せつ物を扱った後は、必ず手を洗いましょう。
・小屋はよく掃除をしてペットの周囲も清潔に保ちましょう。タオルや敷物等は細菌が繁殖しやすいので、こまめな洗浄が必要です。

災害に備えて準備をしておきましょう

災害が発生した場合、まずは人命が第一です。飼い主が無事でなければ愛するペットを守ることもできません。その上で、日頃から災害発生時のペットの避難方法等について家族で話し合いましょう。

災害発生時には、ペット用品はなかなか手に入れにくいものです。ペットの災害に対する備えとして、移動用のケージや最低限の必需品を非常用持ち出し袋に用意しましょう。非常用持ち出し袋には、ペットフードと水と食器、首輪・リード、トイレ用品、常備薬等を用意しておきましょう。

避難所にペットと一緒に避難して来たとき、他の人の迷惑にならないように、日頃からしつけをしておくことも大切です。普段から多くの人や動物に接するなどして慣れさせるとともに、ケージやキャリーバッグに嫌がらずに入るよう訓練しておきましょう。

問い合わせ　生活衛生課生活衛生相談係(生活衛生センター)　☎5114・3004
各総合支所協働推進課協働推進係　☎欄外参照

港区国民健康保険加入者へ 特定保健指導が始まります

区では10月から、港区国民健康保険に加入している40歳から75歳未満の人で、特定健康診査(メタボリックシンドロームに着目した健診)を受診した人の中から、生活習慣の改善が必要な人に特定保健指導を実施します。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは?

メタボリックシンドロームは内臓の周りに脂肪がたまり過ぎた状態に加え、高血糖・高血圧、脂質異常という生活習慣病のリスクが2つ以上重なった状態をいいます。この状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させていきます。

特定保健指導とは?

特定保健指導は、特定健康診査の結果と、健診を受けたときに記入した質問票、腹囲や生活習慣病等のリスク要因の数、年齢等から、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3グループに分けて行います。

「情報提供」は全ての受診者を対象に、健診結果の見方・生かし方、健康づくりのアドバイス等生活習慣の改善に必要な情報を冊子にして提供します。

また、「動機付け支援」「積極的支援」のグループに該当した人には、健診受診2～3カ月後をめどに、区から自宅に「特定保健指導利用券」と利用案内を送付します。

一人ひとりが生活習慣の改善に向けて目標を設定し、行動が継続できるように、保健師・管理栄養士等がサポートします。費用は無料ですので、積極的に活用ください。

ご注意

既に「高血圧」「糖尿病」「脂質異常」で治療を受けている人は特定保健指導の対象となりません。

港区国民健康保険以外の保険に加入している人は、加入している医療保険者で特定健康診査・特定保健指導を実施します。詳しくは、加入している各医療保険者へお問い合わせください。

問い合わせ　国保年金課事業係　☎内線2637
健康推進課健康づくり係(保健サービスセンター)　☎3455・4928

特定保健指導のグループ分類

ステップ1
腹囲(おへそまわり)とBMIで内臓脂肪の蓄積リスクを判定します。
A:腹囲が、男性で85cm・女性で90cm以上の人
B:腹囲が、男性で85cm・女性で90cm未満で、BMIが25以上の人
C:AにもBにも当てはまらない人
※BMI(ボディーマスインデックス)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

ステップ2
健診結果から、メタボリックシンドロームのリスクがいくつあるか数えます。
①空腹時血糖値100mg/dl以上、または、ヘモグロビンA1c5.2%以上
②中性脂肪150mg/dl以上、または、HDL(善玉)コレステロール40mg/dl未満
③収縮期血圧130mmHg以上、または、拡張期血圧85mmHg以上
④現在たばこを習慣的に吸っていて、①～③の項目に1つでも該当している

ステップ3
ステップ1と2の結果を下の表に当てはめます。

		ステップ2(健診結果)			
		3つ以上当てはまる	2つ当てはまる	1つ当てはまる	当てはまる項目なし
ステップ1	A	積極的支援	積極的支援	動機付け支援	情報提供
	B	積極的支援	動機付け支援	動機付け支援	情報提供
	C	情報提供	情報提供	情報提供	情報提供

※65～74歳の人は、積極的支援のグループに該当しても「動機付け支援」となります。
※医療機関で糖尿病・高血圧・脂質異常の薬剤治療を受けている人は、特定保健指導の対象となりません。
※医師の判断等で、判定が変わることもあります。
※「情報提供」は、特定健康診査の受診者全員に行われます。

名称	支援内容
情報提供	健診結果の見方や生活習慣の知識をはじめ、より健康な生活を送るための情報を提供します。特定健康診査の受診者全員が対象です。
動機付け支援	特定保健指導が1回行われます。自分の生活習慣の改善点を知り、保健師や管理栄養士等と一緒に改善への目標を立て、実際に行動に移すための支援が受けられます。
積極的支援	6カ月間の継続した特定保健指導が行われます。メタボリックシンドローム解消のために保健師や管理栄養士等と一緒に目標を立て、継続的に実行するための支援が受けられます。

困っていることを話してみませんか

教育相談をご利用ください

お子さんの年齢に関わらず、子育て中に不安や悩みを持つことは誰にでもあることです。日々の子育ての中で、一人で悩み、行き詰ったり、つらいと感じたりしていませんか。

教育相談では、保護者とより良い問題の解決方法を一緒に探っていきます。お子さんとは、遊びや面接を通して本来持っている力を発揮できるよう関わっていきます。また、必要に応じて知能検査や心理検査を行うことも可能です。

18歳までのお子さんに関するさまざまな相談を、心理学の専門家(臨床心理士)がお受けしています。気軽にご相談ください。

主な相談内容

学校で
- 学校に行かない、行きたがらない
- 学習に集中できない
- 忘れ物が多い
- 人の話を聞かなかったり、指示に従えない
- 言葉が遅い
- 進路が決まらない
- 一言もしゃべらない

友達と
- いじめられる
- 引っ込み思案で友達ができない
- 友達とトラブルが多い
- ささいなことで怒り出す

家庭で
- 思い通りにならないと泣いて暴れる
- 落ち着きがなく、乱暴である
- チックや爪かみ、夜尿がある
- 万引き、夜遊びをする
- ぼんやりしていて、意欲がない
- 頻繁に手を洗う

※この他の相談についてもお受けしています。

相談を受けるには

申し込み
予約制です。電話でお申し込みください。相談したいことを簡単に伺い、お子さんの氏名、年齢、連絡先をお聞きします。お子さんの都合がつかないときには保護者だけの相談もお受けします。

初回の相談
詳しくお話を伺います。親子でそれぞれ別の担当者と部屋を用意します。

継続相談
相談が始まります。曜日と時間を決めて、定期的に通っていただきます。

※初回の相談、継続相談ともに時間は1回50分です。

▶お子さん用面接室

相談室のご案内

ところ 芝2・1・30菱化ビル2階
専用電話 ☎3454・6625
開室時間 月～金曜 午前9時～午後5時
※土・日曜、祝日、年末年始は休みです。

芝公園
芝公園
↑新橋
首都高速道路
教育センター(菱化ビル2階)
ちぃばす芝園橋
都バス芝園橋
郵便局
日比谷通り
芝園橋交差点
麻布十番
浜松町
A2
A1
ちぃばす芝三丁目北
地下鉄芝公園駅
三田↓
ちぃばす芝園橋

問い合わせ 教育センター ☎3451・3221

10月3日(月)から障害者福祉課(区役所2階)内に

発達支援センターを開設します

発達に支援を必要とする人、発達障害がある人、その家族や支援者等の悩みや不安を、「気になる」段階からご相談いただける場として、10月3日(月)に「発達支援センター」を開設します。

「発達支援センター」は、乳幼児期から成人期まで生涯にわたり継続した支援が可能になるよう、関係機関によるネットワークを調整していくために設置するものです。発達状況に応じて、保健、医療、福祉、教育、就労等の各専門分野と連携して、総合的かつ継続的な相談・支援を行い、皆さんが安心して地域で生活できるようにお手伝いします。

対象 区内在住で、発達に支援を必要とする人、発達障害がある人、その家族や支援者等
※発達障害とは自閉症、アスペルガー症候群、その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害、その他これに類する脳機能の障害であって、その症状が通常低年齢において発現するもの。

とき 月～金曜 午前9時～午後5時
※土・日曜、祝日、年末年始は休みです。

ところ 障害者福祉課(区役所2階)内

各種事業(表1)
相談支援については、電話および来所のいずれでもお受けします。また、必要に応じて医師や心理士等による専門相談(予約制)につないでいきます。詳しくは、お問い合わせください。

表1 発達支援センター各種事業

事業名	概要
相談支援	・日常生活、発達等のさまざまなご相談に応じます。 ・福祉制度の説明や専門機関の紹介をします。
発達支援	・子どもの成長・発達に応じた支援に役立てるために、保育園等と連携して子どもの育ち支援アンケートを実施します。 ・保育園、幼稚園や児童館等の関係機関への巡回相談を行います。
情報発信・啓発・研修	・発達障害への理解と支援を促すため、講演会や研修会を実施します。 ・広報、ホームページや印刷物等で情報発信を行います。
関係機関との連携	・関係機関との連絡調整会議、個別支援会議等を随時実施し、ネットワークによる支援を行います。 ・地域の社会資源の開発等を進めます。

問い合わせ 障害者福祉課発達障害者担当 ☎内線2694、2668

いつまでもいきいき介護予防

要介護になる原因の多くは「老年症候群」と呼ばれる、老化に伴って現れる生活上の不具合です。老年症候群に自分で気付くことは難しく、見過ごされがちです。そこで、区では出張型の介護予防健診「おたっしゃ21」を、区内のいきいきプラザ等で開催しています。

おたっしゃ21は、簡単な質問と、3項目の体力測定(握力、片足立ち、歩行)で構成されており、虚弱、転倒、尿失禁、低栄養、軽度認知症の老年症候群のリスクを確認することができます。平成22年度までの3年間に、約2000人の高齢者の皆さんがこの健診を受診しました。その結果、受診者の半数が何らかのリスクがあると判定されました(グラフ1)。

この健診では、ご自分に必要な取り組みが分かります。また、今年度からは、その場で区が開催する介護予防事業のご案内と一部会場では申し込みができるようになりました。

おたっしゃ21は、10月8・9日(土・日)のみなと区民まつりでも実施予定です。オレンジ色のTシャツを着た介護予防健診推進員が目印です。

健康でいきいきとした生活を送るために、ぜひ、おたっしゃ21を受診しましょう。

グラフ1 おたっしゃ21受診者(1982人)の老年症候群リスク保有者の内訳(平成20～22年度)

リスクあり 949人 48%
リスクなし 1033人 52%

問い合わせ 高齢者支援課介護予防係 ☎内線2409

くらしのQ&A

収入が減り、借金が払えなくなってしまったら

Q 私は、30代サラリーマンです。数年前から勤める会社の経営が悪化していましたが、東日本大震災以降、経営が急激に悪化し収入が減り、クレジットカードの支払いや消費者金融2社での借り入れ総額が100万円になってしまいました。返済のため、他の金融業者から更に借り入れを行い、返済の計画が立てられなくなってしまい困っています。どうしたらよいでしょうか?

A 東日本大震災以後、生活の厳しさが私たち消費者の身近な問題になっています。この状況下で、「生活苦・低所得」「失業・転職」等の原因で、サラ金やクレジットを利用したため返済困難に陥り、さらに借金を重ねる、多重債務者が多発しています。

今回の相談者のように、自分の収入の範囲内でサラ金やクレジットの借金ができなくなった場合は、借金返済のための借金をしないで、消費者センターにご連絡ください。

消費者センターでは、消費生活相談員が相談者の具体的な事情を丁寧に伺います。必要に応じて、弁護士会のクレジット・サラ金専門無料相談、日本司法支援センター(法テラス)、(財)日本クレジットカウンセリング等の多重債務専門相談機関を紹介します。

消費者センターでは、借金以外の消費者問題にも対応しています。気軽にご相談ください。

相談時間 月～土曜午前10時～午後4時(土曜は電話相談のみ)

問い合わせ 消費者センター(相談直通) ☎3456・6827

子育てひろば「あい・ぽーと」

活動内容と昨年度の利用者アンケート結果

子育てひろば「あい・ぽーと」では、区と特定非営利活動法人あい・ぽーとステーションとの協働で地域のニーズに応えた多様な子育て・家族支援を行っています。

主な事業

つどいのひろば

子育て中の親とそのお子さんが自由に立ち寄れる居場所として、月曜から土曜の午前10時から午後4時30分まで開設しています。各種プログラムや講座、季節の行事の他、恵泉女学園大学との協働で実施している有機園芸(キッズ交流ガーデン)等を開催しています。

一時保育(あおば)

預ける理由を問わない一時保育を実施しています(グラフ1)。

子育て・家族支援者養成講座および港区派遣型一時保育・育児支援家庭訪問「あい・ぽーと子育てサポート事業」

平成17年1月に開始した「子育て・家族支援者養成講座」は、これまで3級と2級合わせて18回の講座を実施し、479人(平成23年8月現在)の認定者が誕生しました。「あい・ぽーと」や区の講座開催時等の一時保育者として、また区内の子育て家庭等に出向く派遣型一時保育者(お泊り保育・病後児保育を含む)として活動(有償活動)しています。

地域の皆さんと子育て中の親子が共に支え合い、老若男女共同参画で地域の育児力の向上をめざす事業です。

施設整備

毎年、事業の見直しとともに、より良い施設となるように、施設整備を実施しています。平成22年度は、入口から玄関アプローチまでの雨よけルーフの新設と外掲示版のリニューアルを行いました。

グラフ1　一時保育利用者数の推移

	平成16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度

(縦軸：人　0〜9000／凡例：キャンセル数)

グラフ2　一時保育を利用した感想

項目	人
子どもが満足そうな顔をしていて安心した	110
子どもを預ける自信がついた	48
リフレッシュができた	66
急用に対応してもらえて助かった	53
仕事や就職準備での用事に対応してもらえて助かった	51
子どもの様子を保育連絡ノートやスタッフから知ることができた	128
子どもの個性や状況に応じた対応をしていねいな保育をしてくれた	60
保育中の発熱など病気への対応が不十分だと感じた	0
保育内容について説明が足りないと感じた	3
スタッフの保育に疑問を感じた	8
利用料金が高い	12
保育時間や内容からして、保育料金は適切または安いと思う	61
その他	9
無回答	3

利用者アンケートの結果

実施　平成23年3月(郵送)

有効回答数　291通(18%)

結果の概要

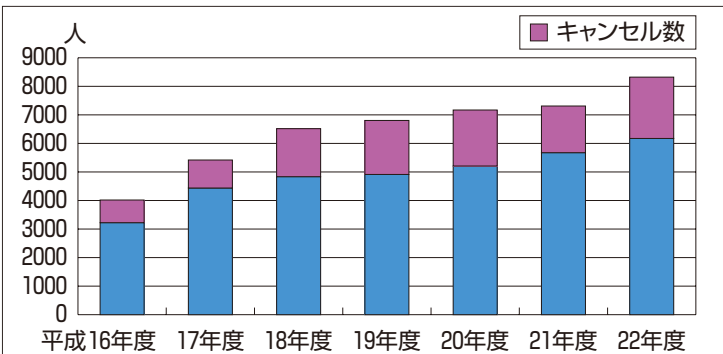
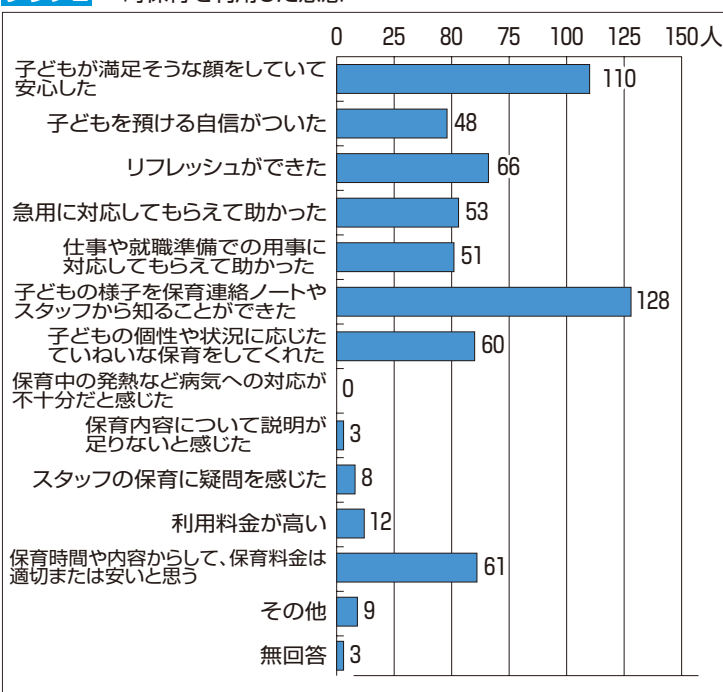
「あい・ぽーと」利用の変化として「リフレッシュできた」「港区が好きになった」「仲間ができて、子育てライフが豊かになった」「子育てが楽しくなった」等の声が寄せられました。

一時保育の利用は、東日本大震災直後にキャンセル等をする人が増えましたが、平成21年度を上回る利用がありました。

利用した感想では8割の人が「とても満足」と回答しています。「子どもが満足そうな顔をしていて安心した」「子どもの個性や状況に応じた丁寧な保育をしてくれた」「急用に対応してもらえて助かった」等の項目で、9割近い回答でした(グラフ2)。

今後も、利用者の皆さんの声を大切にして施設運営を行っていきます。

※その他、アンケートの詳細および事業実施報告等については、「あい・ぽーと」のホームページ http://www.ai-port.jp をご覧ください。

問い合わせ　子育てひろば「あい・ぽーと」(月〜土曜午前10時〜午後5時)
☎5786・3250
FAX 5786・3256

預ける理由を問わない一時保育

みなとほっとルームとあい・ぽーとを紹介します

みなとほっとルーム

4月から、日曜・祝日の保育も開始しました。

対象　区内在住の4カ月〜6歳(就学前)

定員　時間あたり定員17人(うち0歳は5人まで)

利用時間　午前8時30分〜午後6時30分の5時間以内(1時間単位)

※施設点検日、12月29日〜1月3日を除く

利用料金　子ども1人あたり月〜土曜1時間500円、日曜・祝日1時間600円

利用登録・申し込み　利用日の1カ月前の同日午前8時30分から、前日午後5時30分まで予約を受け付けます。電話または、みなとほっとルーム窓口で申し込みください。利用の初回には登録が必要です。健康保険証をお持ちください。

☎3456・4367

住所　芝浦3・1・19(港区スポーツセンタープール棟1階)

子育てひろば「あい・ぽーと(一時保育あおば)」

対象　区内在住の2カ月〜小学6年生

利用時間　12月31日〜1月3日を除く、午前7時30分〜午後9時

利用料金　未就学児1人あたり1時間800円から、小学生1人あたり1時間500円から

※曜日、時間帯によって料金が異なりますので、お問い合わせください。

利用登録・申し込み　利用日の1カ月前から、前日の正午まで予約を受け付けます。電話で申し込みください。予約前に登録が必要です。登録料は子ども1人あたり年間500円です。

派遣型一時保育事業

対象　区内在住の生後7日〜小学6年生

利用時間　24時間(宿泊を伴う保育も利用可能)

利用料金　子ども1人あたり1時間900円から、曜日・時間帯によって料金が異なりますので施設にお問い合わせください。

支援内容　あい・ぽーとの子育て・家族支援者が利用者の自宅へ出向き一時保育を行います。保育園等の施設から自宅への送迎もできます。

利用登録・申し込み　事前に登録が必要です。あい・ぽーとで行われる利用会員登録説明会に参加してください。

一時保育あおば・派遣型一時保育ともに、子育てひろば「あい・ぽーと」(南青山2・25・1)へ。☎5786・3250

問い合わせ　子ども家庭支援センター　☎3432・8341

子ども医療費助成制度

〜医療証を送付します〜

新しい㊛・㋙医療証は、オレンジ色です。9月中旬に送付します。10月になっても届かない人は、ご連絡ください。

子ども医療費助成制度とは

中学生(15歳に達した日以後の最初の3月31日)までの子どもが健康保険による診療・調剤を受けたときに、医療費の自己負担分が助成されます。ただし、健康保険の適用とならないものは対象になりません。

医療費助成の方法

取り扱い医療機関で受診した場合

医療機関の窓口で、健康保険証と医療証を提示すれば、医療費の自己負担分を支払わずに診療・調剤が受けられます。

取り扱い医療機関以外(都外または医療証を取り扱っていない医療機関)で受診した場合

健康保険の自己負担分を支払った後、申請により、後日指定の口座に振り込みます。

子ども医療助成費支給申請書に記入の上、受診者名・保険点数・金額・診療年月日の記載のある領収証を添えて、各総合支所区民課保健福祉係へ申請してください。入院時の食事療養費も請求できますので、同様に申請してください。

申請書は各総合支所で配布する他、区のホームページからダウンロードもできます。

こんなときは医療証を返却してください

区外に転出したり、生活保護を受けるようになったとき等は、医療証を返却してください。

こんなときは届け出が必要です

子どもまたは保護者の住所・氏名・加入保険が変わったとき、医療証をなくしたとき等は、各総合支所区民課保健福祉係に届け出をしてください。

問い合わせ　子ども家庭課子ども給付係　☎内線2430〜3

港区議会定例会

平成23年第3回定例会は、9月15日(木)から開かれます。

議案は、9月6日(火)から区政資料室(区役所3階)および区議会ホームページ
http://www.gikai.city.minato.tokyo.jp/
でご覧いただけます。

また、区民センター・図書館・いきいきプラザ等、区の各施設でも議案の概要をご覧いただけます。

港区議会「代表・一般質問」の録画映像をご覧になれます

港区議会では、インターネットで、定例会代表・一般質問の映像を配信しています。現在、平成21年第2回定例会から平成23年第2回定例会までの映像がご覧になれます。

区のホームページ「港区議会」から、「港区議会インターネット録画中継」をご覧ください。

問い合わせ　区議会事務局　☎内線2920・1

6ページからつづく
対 区民
時 9月17・18日（土・日）午前10時～午後5時（クラフト体験は午後1時～3時、朗読は午後4時～5時）
所 エコプラザ
人 マイカップ各日20人、マイ箸各日50人、入浴グッズ各日20人いずれも会場先着順
問 環境課地球環境係　☎内線2497

有栖川宮記念公園樹木調査

港区みどりの実態調査の一環として、樹木調査の方法を学習し、一緒に樹木の種類や大きさを調査します。
対 区内在住・在勤・在学者（小学3年生以上）
時 10月1日（土）午後1時30分～4時（少雨決行）
所 有栖川宮記念公園
申 電話で、9月12日（月）～20日（火）に、みなとコール（午前9時～午後5時受け付け）へ。　☎5472－3710
担 環境課緑化推進担当

緑と生きもの調査会「秋の生きものごよみづくり」

公園に生息する普段は見過ごしがちな花や鳥などを、植物博士、鳥博士と一緒に調査しましょう。
対 区内在住・在勤・在学者
時 10月9日（日）午前9時～正午
所 有栖川宮記念公園
人 20人（応募者多数の場合は抽選）
申 電話で、9月13日（火）～26日（月）に、みなとコール（午前9時～午後5時受け付け）へ。　☎5472－3710
担 環境課緑化推進担当

パネル展示会「みんなと食の3R」

3R（リデュース・リユース・リサイクル）について、区内でごみの減量や資源の有効活用に積極的に取り組む団体が、その活動をパネルや実物を展示してＰＲします。
時 9月12日（月）～16日（金）午前8時30分～午後5時（最終日は午後4時まで）
所 区役所1階ロビー
問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係　☎3450－8273

お知らせ

「ちぃばす」麻布ルートバス停の一時変更のお知らせ

東麻布商店会「かかしまつり」開催に伴う交通規制により、復路（港区役所方面）で109番「麻布いーすと通り」バス停を一時休止します。
当日は、田町ルート22番「東麻布二丁目」バス停を麻布ルートの臨時バス停とします。
休止するバス停と臨時バス停、および迂回ルートについては、麻布ルート各バス停とバス車内に掲示し、区のホームページにも掲載します。
時 10月1日（土）・2日（日）午前10時～午後7時
問 土木課交通対策担当　☎内線2278
㈱フジエクスプレス　☎3455－2213

みなと区民まつり記念バッジを販売します（売上金全額が義援金になります）

10月8・9日（土・日）に芝公園一帯で開催する「2011みなと区民まつり」の記念バッジを販売しています。
特典　①バッジの購入が、被災地の復興支援になります②バッジを見せて区内施設を無料・割引で利用できます③付属の抽選券で楽しい賞品が当たる抽選会に参加できます。
販売期間　10月7日（金）まで
販売場所　地域振興課（区役所3階）・各総合支所・各区民センター・港区スポーツセンター等※当日会場でも販売します。
販売価格　1個200円
問 みなと区民まつり実行委員会事務局（Kissポート財団内）　☎5770－6837

「ちぃばす」青山ルートバス停の一時休止のお知らせ

「日赤通り秋まつり」開催に伴う交通規制により、往路（赤坂見附駅方面）で117－2番「日赤医療センター」のバス停を一時休止します。当日は六本木通りから高樹町交差点を右折して、直接高樹町通り（骨董通り）に進むルートで運行します。
時 9月18日（日）始発～最終便
問 土木課交通対策担当　☎内線2278
㈱フジエクスプレス　☎3455－2213

情報アンテナ

■城南ブロック障害者就職面接会
港区のほか、品川、渋谷、目黒、世田谷、大田区の企業（102社）が参加します。
とき　9月28日（水）午後1時～4時　**ところ**　大田区産業プラザＰｉｏ（大田区南蒲田1－20－20）　**問い合わせ**　ハローワーク品川　☎3588－8609　FAX3589－3623

■不動産鑑定士による「秋の不動産の無料相談会」
不動産鑑定士が、不動産に関する相談を無料で行います。
とき　10月7日（金）午前10時～午後4時　**ところ**　ＪＲ田町駅三田口（西口）　**問い合わせ**　東京都不動産鑑定士協会☎3268－6001

平成24年度から区立中学校で使用する教科書が決まりました

8月9日に開催された第8回港区教育委員会定例会において、平成24年度から区立中学校で使用する教科書を表3のとおり決定しました。
教育委員会では、教科書選定研究委員会から報告された教科書選定資料等を基に慎重に審議を行い、教科書を採択しました。
また、区立小・中学校の特別支援学級において使用する教科書については、児童・生徒の実態に応じ、検定教科書および学校教育法附則第9条の規定による一般図書等を採択しました。

問い合わせ　指導室指導支援係　☎内線2756

表3 平成24年度区立中学校使用教科書

種目	発行者名
国語	光村図書出版
書写	学校図書
社会（地理的分野）	東京書籍
社会（歴史的分野）	東京書籍
社会（公民的分野）	東京書籍
地図	帝国書院
数学	新興出版社啓林館
理科	新興出版社啓林館
音楽（一般）	教育芸術社
音楽（器楽合奏）	教育芸術社
美術	光村図書出版
保健体育	東京書籍
技術・家庭（技術分野）	開隆堂出版
技術・家庭（家庭分野）	東京書籍
英語	開隆堂出版

区内幼稚園のご案内

港区には、14の私立幼稚園と12の区立幼稚園があり、それぞれが特色ある幼児教育を実践しています。

表1 私立幼稚園一覧

園名	住所	電話番号
愛育	南麻布5－6－8	☎3473－8318
麻布山	元麻布1－6－21	☎3453－6710
麻布みこころ	西麻布3－21－6	☎3408－8848
安藤記念教会附属	元麻布2－14－16	☎3446－5231
サンタ・セシリア	白金4－7－23	☎3446－9884
枝光会附属	三田4－19－36	☎3441－8147
白金	白金台5－23－11	☎3441－8497
聖徳学園三田	三田3－4－28	☎5476－8811
東洋英和	六本木5－6－14	☎3401－3014
南部坂	南麻布4－5－6	☎3473－1283
みなと	芝2－25－6	☎3451－5495
明徳	芝公園4－7－4	☎3431－0592
霊南坂	赤坂1－14－3	☎3582－3995
若葉会	西麻布4－13－25	☎3409－0039

平成24年度園児募集について詳しくは、各園にお問い合わせください。

表2 区立幼稚園一覧

園名	住所	電話番号
赤羽	三田1－4－52	☎3452－0246
芝浦	芝浦4－8－18	☎3452－0574
高輪	高輪2－12－31	☎3447－3356
白金台	白金台3－7－1	☎3443－5666
三光	白金3－13－8	☎3444－4233
港南	港南4－3－27	☎3471－7347
麻布	麻布台1－5－15	☎3583－1858
南山	元麻布3－8－15	☎3408－4785
本村	南麻布3－9－33	☎3446－3677
中之町	赤坂9－3－24	☎3405－7619
青南	南青山4－18－17	☎3402－0758
にじのはし	台場1－1－5	☎5500－2577

平成24年度園児募集は、11月中旬の予定です。

問い合わせ
○私立幼稚園について　庶務課教育政策担当　☎内線2722
○区立幼稚園について　学務課学校運営支援係☎内線2779

9月 ケーブルテレビ　港区広報 番組ガイド（デジタル 11CH）

CTTマスコットチャンネル

番組名・放送時間	内容
こんにちは港区長です 午前 11時30分 午後 2時30分・8時・10時	「麻布未来写真館」 武井区長が麻布地区の地域事業「麻布未来写真館」のメンバーと、今までの活動内容や麻布地区の新旧の写真について対談します。（20分番組）
港区広報トピックス ※毎月1・11・21日更新 午前 10時 午後 1時・3時・5時30分・9時	〈区内のできごと〉 区内の催し物やイベント等を通して、区民の皆さんの活動を紹介します。 〈港区からのお知らせ〉 各課からのお知らせをお伝えします。 11日更新：生涯学習推進課「平成25年東京国体のなぎなた競技について」 21日更新：子ども家庭課「桂坂保育室について」
港区地域情報番組 みなとクイックジャーナル（20分番組） バイリンガル（英語）放送 ※毎月1日更新 午前 10時30分 午後 1時30分・3時30分・6時・9時30分	〈青山の歴史と郡上おどり「子どもたちの自然・伝統文化体験教室」（赤坂地区総合支所）〉 青山と岐阜県郡上市の歴史的なつながりと、赤坂・青山の小学生が郡上市に訪問した「自然・伝統文化体験教室」の様子をお伝えします。 〈みなとインフォメーション（手話放送）〉 「大雨に備えて」について紹介します。

問い合わせ
○ケーブルテレビ視聴について／JCNみなと新宿　☎0120－037109（午前9時～午後5時30分）
○番組内容について／区長室広報係　☎内線2036
○テレビ電波受信障害解消のための加入工事費の一部助成について／環境課　☎内線2492

◆港区スポーツセンター・区民センター・健康増進センター・生涯学習センター・青山生涯学習館のお知らせは、毎月5日（土・日曜の場合は翌月曜）発行の港区スポーツふれあい文化健康財団ニュース「Kissポート」に掲載されています。☎5770－6837　FAX5770－6884　http://www.kissport.or.jp

みなとおしらせボード

赤坂・青山子ども中高生共育事業「サントリーホールの音楽家たちとクラシック音楽であそぼう」

対 赤坂・青山地区在住・在学の①小学1・2年②小学3・4年③小学5年～中学生※学年によって講座内容が異なります。
時 10月8日(土)①午後3時～4時、10月29日(土)②午後3時～4時③午後4時30分～5時30分
所 赤坂区民センター
人 各回30人(抽選)
申 電話で、9月26日(月)までに、みなとコール(午前9時～午後5時受け付け)へ。 ☎5472－3710
担 赤坂地区総合支所協働推進課地区政策担当

水中ウオーキングエクササイズ教室・初級アクアビクス教室

対 60歳以上の区民
時 (1)10月5日～11月23日(毎週水曜)(2)10月7日～11月25日(毎週金曜)(3)10月2日～11月20日(毎週日曜)
内 ①水中ウオーキングエクササイズ教室:午前9時20分～10時5分②初級アクアビクス教室:午前10時15分～11時※各全8回
所 港南いきいきプラザ
人 各15人(抽選)※教室の重複申し込みはできません。また、各教室の重複申し込みもできません。
申 往復はがきの往信面に住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望教室と曜日を、返信面に自分の郵便番号・住所・氏名を明記の上、9月18日(日・必着)までに、〒108－0075港区港南4－2－1 港南いきいきプラザ「水中運動教室2期」へ。
☎3450－9915

企業間連携講演会

対 区内中小企業者等
時 10月20日(木)午後6時20分～8時50分
所 港勤労福祉会館
人 80人(申込順)
申 電話で、10月7日(金)までに、みなとコール(午前9時～午後5時受け付け)へ。 ☎5472－3710
※産業振興課ホームページ
http://www.minato-ala.net/
からも申し込みできます。
担 産業振興課産業振興係

高齢者を狙った悪質商法被害予防講座

最近起きている事例を学び、被害に遭わないように備えましょう。
対 65歳以上の区内在住者
時 9月27日(火)午後1時～2時30分
所 台場高齢者在宅サービスセンター
人 20人程度(申込順)
申 電話で、芝浦港南地区高齢者相談センターへ。 ☎3450－5905

国際理解講演会「変わるインド、変わらないインド」

対 区内在住・在勤・在学者
時 10月12日(水)午後6時30分～8時30分
所 生涯学習センター
人 60人(申込順)
申 電話で、港ユネスコ協会へ。
問 港ユネスコ協会(火～金曜午前10時30分～午後5時30分※祝日を除く)
☎3434－2300
生涯学習推進課生涯学習係
☎内線2742

★障害者のためのパソコン教室(中級教室)

対 18歳以上で身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持つ区民で、ワードで日本語の文章入力ができる人
時 10月7日～12月16日(毎週金曜・全11回)午前10時45分～午後0時30分
所 障害保健福祉センター
人 10人(抽選)
申 電話またはファックスで、9月22日(木)までに、障害保健福祉センターへ。☎5439－2511 FAX5439－2514

★障害者のための「絵手紙」

季節の野菜等を題材に絵を描き、言葉を添えて絵手紙にします。
対 18歳以上で身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをもつ区民
時 10月12日～平成24年3月28日(11月23日および12月28日を除く毎月第2・4水曜・全10回)
午後1時45分～3時45分
所 障害保健福祉センター
人 15人(抽選)
費用 教材費500円程度(和紙代、はがき代など)がかかる場合があります。※毎回決められた画材をお持ちください。
申 電話またはファックスで、9月26日(月)までに、障害保健福祉センターへ。☎5439－2511 FAX5439－2514

★障害者のための「いす体操教室」

いすに座ったまま、音楽のリズムに合わせて体を動かします。
対 18歳以上で障害者手帳をもつ区民(主に肢体不自由者)
時 10月12・26日、11月9・30日、12月14・28日、平成24年1月18日、2月8・22日、3月14日(水曜・全10回)午前10時40分～午後0時10分
所 障害保健福祉センター
人 10人程度(抽選)
申 電話またはファックスで、9月30日(金)までに、障害保健福祉センターへ。☎5439－2511 FAX5439－2514

★印の共通事項
申し込みの際、身体状況の確認をすることがあります。手話通訳・介護者が必要な人はご相談ください。※一般の交通機関の利用が困難な人は、巡回送迎バスを利用できます。

精神保健福祉講座「認知症について」

精神に疾患がある障害者が、地域の中で生活していくために必要なことについて話します。
対 精神障害について関心がある区民
時 9月24日(土)午後2時～4時
所 地域生活支援センター
人 30人(申込順)
申 電話で、地域生活支援センターへ。 ☎5798－4660

平成23年度障害児・者を支援している人への研修

対 仕事・家族・ボランティア等で障害児・者の支援や介護に携わっている、または興味のある区内在住・在勤・在学者
時 9月29日(木)午後6時30分～8時30分
所 芝公園福祉会館
内 人の話を聴くということ
人 50人(申込順)
申 電話またはファックスで、障害者福祉課障害者支援係へ。
☎内線2460・2668 FAX3578－2678
※手話通訳が必要な人や、研修会参加のため自宅での介護または保育が必要な人は、9月22日(木)までにご相談ください。

将来のお住まいを考えましょう～有料老人ホームについて～

有料老人ホームについて、基本から学びます。
対 区民
時 9月27日(火)午後1時30分～3時30分
所 三田いきいきプラザ
人 30人(申込順)
申 電話で、芝地区高齢者相談センターへ。 ☎5232－0840

催し物

第2回休日コンサート～バリトン歌手のゆうべ～

対 区民
時 9月24日(土)午後4時～5時
所 白金いきいきプラザ
人 45人(会場先着順)
申 当日直接会場へ(午後3時から受け付け)。
問 白金いきいきプラザ
☎3441－3680

水辺フェスタ～地域対抗ボートレース大会

芝浦および海岸2・3丁目、港南、台場地域の選手たちが、6人乗りのボートに乗り、地域対抗のレースを繰り広げます。
対 芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場に在住・在勤・在学者
時 9月23日(金・祝)午前11時～午後3時
所 都立お台場海浜公園
※芝浦および海岸2・3丁目地域は港区スポーツセンター前および芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ前から、港南地域は港南和楽公園前から、無料送迎バスを運行します(午前9時始発。詳しくは、お問い合わせください)。
問 芝浦港南地区総合支所協働推進課地区政策担当 ☎6400－0013

芝浦運河めぐり

対 芝浦港南地区在住・在勤・在学者で、運河を活用したまちの魅力づくりに興味がある小学生以上
時 10月2日(日)①午前9時40分②午前10時25分③午前10時45分(小雨決行、荒天中止)
所 新芝運河ほか※集合場所は参加者宛てに案内状を送ります。
人 ①30人②30人③15人(申込順)
申 電話で、9月12日(月)から、みなとコール(午前9時～午後5時受け付け)へ。 ☎5472－3710
※9月12日(月)のみ午前10時受け付け開始。
※「芝浦運河まつり」開催に合わせ、当日受け付けの運河クルーズを開催します(正午～午後5時予定、午前10時30分、午後1時に「芝浦運河まつり」会場本部テント前で乗船券(有料)を配布します)。運河クルーズはどなたでも参加できます。
担 芝浦港南地区総合支所協働推進課協働推進係

健康入浴推進事業参加者募集

対 おおむね60歳以上の区民
時・所

とき	浴場名	電話番号
9月20日(火)午後2時～3時	万才湯(芝5－23－16)	☎3451－3648
9月21日(水)午後2時15分～3時15分	玉菊湯(白金3－2－3)	☎3441－1772
9月22日(木)午後2時10分～3時10分	麻布黒美水温泉竹の湯(南麻布1－15－12)	☎3453－1446
9月27日(火)午後2時20分～3時20分	アクアガーデン三越湯(白金5－12－16)	☎3441－9576
9月28日(水)午後1時45分～2時45分	ふれあいの湯(芝2－2－18)	☎5442－2639
9月29日(木)午前10時45分～11時45分	南青山清水湯(南青山3－12－3)	☎3401－4404

内「手軽にできるエクササイズ」、「バイオリンコンサート」
人 各15人程度(申込順)
申 電話で、実施日の前日までに、希望する浴場へ。
問 保健福祉課福祉活動支援係
☎内線2381

はり・マッサージサービス

対 65歳以上の区民
時 10月11・12日(火・水)
所 青南いきいきプラザ
人 60人(申込順)
費用 1000円
申 電話で、9月11日(日)～20日(火)午前9時～午後5時に、青南いきいきプラザへ。 ☎3423－4920

「段ボールdeコンポスト みんなで生ごみ減量大作戦」報告会

段ボール箱を使った生ごみの堆肥化について、講習会受講者が自宅で実践した結果を発表します。
対 どなたでも(第1回講習会に参加していない人でも見学が可能です)
時 9月25日(日)午前10時～正午
所 エコプラザ
申 当日直接会場へ。
問 清掃リサイクル課ごみ減量推進係 ☎3450－8273

「みなと区民の森」についての展示とクラフト体験

森林整備や炭焼きの様子のパネル展示、里山の生き物の展示、あきる野の夜の音の体験、森にまつわる本の朗読、竹や間伐材を使ったクラフト体験(マイ箸、マイカップ、入浴グッズ)を行います。

5ページへつづく

記事中の表記について (特)…特定非営利活動法人 (社)…一般社団法人 (公社)…公益社団法人 (株)…株式会社

区の手続きや施設・催し物のご案内は
みなとコール ☎5472-3710
年中無休 午前7時～午後11時

みなと おしらせボード

凡例：対▶対象 時▶とき 所▶ところ 内▶内容 人▶定員・募集人員 申▶申し込み 問▶問い合わせ 選▶選考方法 担▶担当課

※費用の表記がないものは、すべて無料です。

※区役所・総合支所への郵便は、郵便番号とあて先（例：〒105-8511 港区役所○○課）で届きます。 ※ファックスでの問い合わせはFAX3578-2034へ。

区役所・総合支所への申し込み・問い合わせについて、特記がない場合は平日午前8時30分～午後5時の受け付けとなります。

健康

◆新米ママ健康相談（予約制）

助産師（助産師会委託）が家庭を訪問し、産後の体調・母乳についての相談に応じます。

対 区民で、出産後1年未満の人

相談回数 1回

◎すくすく育児相談

身長・体重測定と発達・発育・栄養・歯の衛生・心理・言葉・育児などの相談です。

対 区民で、乳幼児と保護者

時 9月29日（木）午後1時～2時受け付け

所 保健サービスセンター三田分室（三田3－13－16三田43MTビル1階）

持ち物 母子健康手帳、その他お子さんに必要なもの

申 当日直接会場へ。

◆印の申し込み、◎印の問い合わせ
電話で、健康推進課地域保健係（保健サービスセンター）へ。 ☎3455－4772

思春期講演会「子どもたちの心の叫びの根っこにあるものは？～親も気付こう！変わろう！向き合おう！～」

子どもに起こっている問題の解決の糸口が見つけられる講演会です。

対 区内在住・在勤・在学者

時 10月14日（金）午後2時～4時

所 赤坂区民センター

人 50人（申込順）※保育あり（未就学児、5人）

申 電話で、9月13日（火）から、みなとコール（午前9時～午後5時受け付け）へ。 ☎5472－3710

担 健康推進課地域保健係（保健サービスセンター）

♣骨粗しょう症検診（予約制）

骨密度測定を行い、診断をします。必要に応じて保健・栄養指導も行います。

対 区民で、20歳以上の女性で次のいずれかに該当する人
・5歳ごとの節目年齢の人
・過去5年以内に受診していない人
※現在骨粗しょう症で治療中の人はご遠慮ください。

時 10月12・26日（水）午後2時～2時45分受け付け

所 保健サービスセンター

人 各日20人（申込順）

♣胃・大腸がん検診（予約制）

対 35歳以上の区民

時 10月3日（月）～31日（月）午前8時30分～9時30分受け付け

所 こころとからだの元氣プラザ（千代田区飯田橋3－6－5）

人 25人

♣印の申し込み
電話で、9月12日（月）午前9時から、健康推進課健康づくり係（保健サービスセンター）へ。 ☎3455－4928

バースデイ歯科健診～年に一度は歯科健診を受けましょう～

歯科健診・歯科保健相談・歯ブラシの使い方等を行います。

対 10月に1・2・4・5・6歳になる就学前の区内在住のお子さん
※3歳のお子さんは「3歳児健診」（個別に通知します）をご利用ください。

時・所

とき	ところ
10月7日（金） 11月25日（金）	保健サービスセンター（赤坂）
10月19日（水） 11月2日（水）	保健サービスセンター三田分室（三田3－13－16三田43MTビル1階）

いずれも午後1時30分～2時30分

持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ

申 当日直接会場へ。
※日程が合わない人はご相談ください。妊産婦で歯科健診を希望する人は、お問い合わせください。

問 電話で、みなとコールへ。 ☎5472－3710

担 健康推進課地域保健係（保健サービスセンター）

作りたい！食べたい！野菜料理を食卓へ

野菜たっぷりの料理や、食べたくなる野菜料理の話を調理を交えて紹介します。

対 区内在住・在勤者

時 10月5日（水）午後1時30分～3時

所 保健サービスセンター（赤坂）

人 30人（申込順）
※保育あり（6人、申し込み時にお申し出ください）

申 電話で、9月12日（月）から、みなとコール（午前9時～午後5時受け付け）へ。 ☎5472－3710

担 健康推進課健康づくり係（保健サービスセンター）

男のメタぼっこり解消講座

筋肉と体脂肪のバランスや体の歪みを測定し、運動メニューを作成します。3カ月間自宅で実践した後に結果を測定します。

対 区内在住・在勤・在学の、30～59歳までの男性または夫婦（パートナー）で、少なくとも1・3日目に参加できる人

時・内 1日目：10月22日（土）午後2時～4時 体組成測定・動作分析、運動メニューの作成 2日目：11月12日（土）午前10時～午後4時 個別目標設定、食事・運動講座・実習 3日目：平成24年1月21日（土）午後2時～4時 1日目と同じ測定、結果の評価

所 港区スポーツセンター

人 30人（申込順）※保育あり（申し込み時にお申し出ください）

申 電話で、9月30日（金）までに、みなとコール（午前9時～午後5時受け付け）へ。 ☎5472－3710

担 健康推進課健康づくり係（保健サービスセンター）

精神保健福祉相談（予約制）

こころの病気（思春期のころ、アルコール依存症等）や認知症の早期発見・早期治療・対応の仕方等について、精神科医師が相談に応じます。

対 区内在住・在勤者

時 原則、毎月第1水曜・第2金曜・第3水曜・第4月曜の午後
※時間はお問い合わせください。

所 保健サービスセンター（赤坂）

申 電話で、健康推進課地域保健係（保健サービスセンター） ☎3455－4772
または各総合支所区民課保健福祉係へ。 ☎欄外参照

講座

表示の見方勉強会③

第3回目は家電品の表示（電子レンジの取扱説明書を理解しよう）を開催します。

対 区内在住・在勤・在学者

時 9月27日（火）午後1時30分～3時

所 消費者センター

人 10人※保育あり（1歳6カ月以上、3人、9月16日（金）までに申し込み）

申 電話で、9月20日（火）までに、消費者センターへ。 ☎3456－4159

アロマテラピー入門講座～簡単なハンドマッサージを学びましょう～

対 60歳以上の区民

時 9月17日（土）午前10時30分～正午

所 虎ノ門いきいきプラザ

人 24人（抽選）

申 本人が直接、9月14日（水）までに、虎ノ門いきいきプラザへ。

問 虎ノ門いきいきプラザ ☎3539－2941

青山いきいきプラザ「フォークギター教室」

対 おおむね60歳以上の区内在住・在勤者

時 9月24日～12月10日（毎週土曜・全12回）午前10時～11時

所 青山いきいきプラザ

人 5人（申込順）

費用 6000円（12回分）

申 直接、青山いきいきプラザへ。 ☎3403－2011

「パソコンのいろは」ちょっと楽しい、超初心者パソコン講座

対 おおむね60歳以上の区内在住・在勤者

時 9月26日～10月24日（毎週月曜・全4回）午後7時～8時30分※10月10日を除く

所 青山いきいきプラザ

人 10人（申込順）

費用 2000円（4回分）

申 直接、青山いきいきプラザへ。 ☎3403－2011

やさしいお絵かき教室（絵手紙、自由課題他）

対 おおむね60歳以上の区内在住・在勤者

時 毎週火曜午後1時30分～2時30分

所 赤坂いきいきプラザ

人 8人（申込順）

費用 1200円（月謝）※9月は600円

申 直接、赤坂いきいきプラザへ。 ☎3583－1207

休日診療

モバイルサイトからもご覧いただけます▶

診療時間 □は午前9時～午後5時
診療時間 ★は午後5時～午後10時

※受診するときは、あらかじめ電話で診療時間などをお問い合わせください。

日付	医療機関	所在地	電話
9月11日（日）	都ホテル東京メディカルクリニック（内・小）	白金台1－1－50 都ホテル東京地下1階	3473－1651
	赤坂見附前田病院（内・外）	元赤坂1－1－5	3408－1130
	表参道歯科クリニック（歯）	南青山2－26－34 NBM南青山ビル5階	3402－6458
	★馬場クリニック（内）	麻布十番2－13－2 クマイビル2階	3454－7788
9月18日（日）	劉内科整形外科（内）	南麻布2－2－13 麻布ハイプラザ205	5476－5489
	西原病院（内・外）	白金1－3－2	3440－2531
	下村歯科医院（歯）	西新橋1－11－8 安井ビル1階	3501－9842
	有栖川デンタルクリニック（歯）	南麻布5－5－7 ドリームアンザイ3階	3441－7424
	★松岡医院（内）	新橋3－19－8	3431－8532
9月19日（月・祝）	もとやまクリニック（内）	白金1－8－9	3473－2866
	古川橋病院（内・外）	南麻布2－10－21	3453－5011
	関根歯科医院（歯）	麻布十番3－7－13	3451－7529
	★横尾内科医院（内）	高輪3－5－20 1階	3441－0435
	港区休日歯科応急診療所	三田3－13－16 三田43MTビル1階 保健サービスセンター三田分室	3455－4927（休日のみ）

電話がかかりにくい場合は、下記の診療案内へ

診療案内	東京消防庁救急相談センター（毎日24時間）	「#7119」（プッシュ回線の固定電話、携帯電話） ☎3212－2323（ダイヤル回線の固定電話等）
	東京都医療機関案内サービス「ひまわり」（毎日24時間）	☎5272－0303 ホームページ http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

電話相談	小児救急電話相談	月～金曜（祝日を除く）午後5時～10時 土・日曜、祝日、年末年始 午前9時～午後5時	「#8000」（プッシュ回線の固定電話、携帯電話） ☎5285－8898（ダイヤル回線の固定電話等）

薬の相談

港区休日くすり何でもテレホン 対応時間：午前9時～午後2時 ※薬局の電話がかかりにくい場合は、☎090－9378－7915

日付	薬局	所在地	電話
9月11日（日）	三田調剤薬局	芝5－16－1	3451－0454
9月18日（日）	田町薬局	芝5－19－6	3455－3158
9月19日（月・祝）	三田薬局（芝）	芝4－14－1	5443－3515

夜間対応当番薬局（毎日） 対応時間：午後8時～午前8時 ☎090－3690－3102

◆各総合支所区民課保健福祉係◆ 芝地区☎3578－3161 麻布地区☎5114－8822 赤坂地区☎5413－7276 高輪地区☎5421－7085 芝浦港南地区☎6400－0022

「秋の交通安全運動」がはじまります

9月21日(水)～30日(金)

やさしさが　走るこの街　この道路

運動の基本

○子どもと高齢者の交通事故防止

運動の重点

○夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止（特に、反射材用品等の着用の推進および自転車前照灯の点灯の徹底）

○全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

○飲酒運転の根絶

○二輪車の交通事故防止

自転車を運転する皆さんへ

自転車（軽車両）も道路を通行する車両です。交通ルールを守りましょう。秋になり夕暮れが早くなりました。早めに前照灯をつけましょう。自動車や歩行者から、自転車であると判別されると事故が防げます。

高齢者の皆さんへ

日頃から交通ルールを守っていますか。高齢者の事故の多くは、横断禁止場所での横断や自転車での一時不停止等です。交通ルールを守って、ゆとりを持って通行しましょう。

子どもを幼児用座席に乗せて自転車を運転する皆さんへ

一緒に同乗するのは大切なお子さんです。大人の不注意でけがをさせてはいけません。

・ブレーキ点検を心掛けてください。

・お子さんは最後に乗せ、最初に降ろしましょう。

自動車を運転する皆さんへ

・全ての座席でシートベルトを着用するとともに、チャイルドシートの正しい着用をしましょう。

・日頃から、一人ひとりが正しい交通ルールとマナーを守り、交通安全を心掛けましょう。

問い合わせ　区内各警察署　☎欄外参照
土木施設管理課交通安全担当　☎内線2263・4

道路上の商品と置き看板はとても危険です

災害は、いつ起こるかわかりません。東日本大震災では、道路にあった商品や置き看板、のぼり旗、植木、自転車等で、道路が狭くなり、倒れたりして、避難者や帰宅する人の通行の妨げとなり、とても危険でした。

また、車道や歩道に出て、車や傘がぶつかるような危険な低い突出した看板や日よけ等は、直ちに撤去するか、是正してください。公共施設の道路上には、許可なく「物」を置くことはできません。道路上に商品や置き看板等を置いている人は、速やかに敷地内に移動してください。

問い合わせ　土木施設管理課占用係　☎内線2350～4

みなと＊しごと55をご利用ください

・「働きたい」「雇いたい」を応援します
・おおむね55歳からの仕事探しを応援しています
・企業・事業所の求人登録をお待ちしています

無料職業紹介所「みなと＊しごと55（芝5－18－2）」は、港区アクティブシニア就業支援センターとして平成21年2月の開設以来、求職登録をした人は3000人以上、就職した人も700人を超えました。

利用者からは「気軽に訪問でき、ゆっくり就業相談できるので助かる」と喜びの声をいただいています。

平成22年から、初心者を対象としたパソコン入門基礎講座を開催しています。11月に第3回講座（定員6人）を開催します。区内在住の就業希望者で、パソコンを学びたいと考えている人は、お問い合わせください。

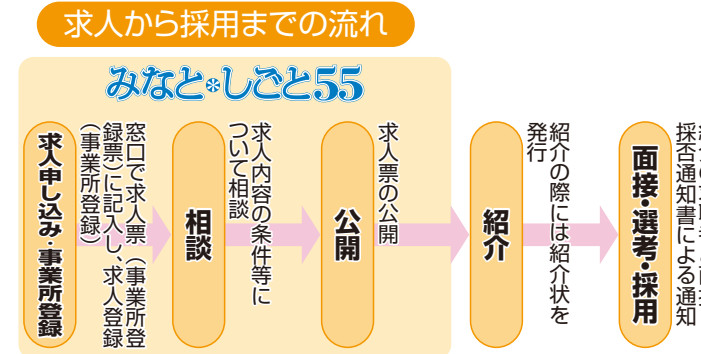
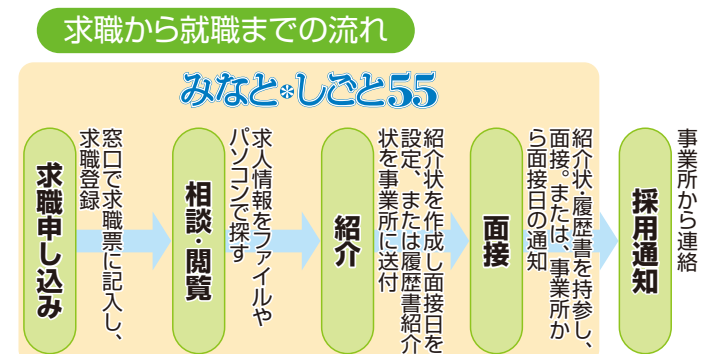
平成23年度第2回再就職支援セミナー・合同就職面接会

対象　おおむね55歳以上の人
とき　9月15日（木）
ところ　港勤労福祉会館

再就職等支援セミナー「求人情報の集め方・適性チェック等」

時間　午前10時～正午
定員　40人（申込順）
講師　小野澤誠（人材会社キャリアカウンセラー）
申し込み　電話またはファックスで、みなと＊しごと55へ。

合同就職面接会

時間　午後1時30分～3時30分（受け付け午後1時～3時）
参加企業　12社程度（予定）
申し込み　履歴書を持参の上、当日直接会場へ。

問い合わせ　みなと＊しごと55
☎5232・0255
FAX 5232・0256
http://www.m-shigoto.jp
保健福祉課福祉活動支援係　☎内線2381

求職から就職までの流れ

みなと＊しごと55

求職申し込み（窓口で求職票に記入し、求職登録）→ 相談・閲覧（求人情報をファイルやパソコンで探す）→ 紹介（紹介状を作成し面接日を設定、または履歴書紹介状を事業所に送付）→ 面接（紹介状・履歴書を持参し、面接。または、事業所から面接日の通知）→ 採用通知（事業所から連絡）

求人から採用までの流れ

みなと＊しごと55

求人申し込み・事業所登録（窓口で求人票（事業所登録票）に記入し、求人登録（事業所登録））→ 相談（求人内容の条件等について相談）→ 公開（求人票の公開）→ 紹介（紹介の際には紹介状を発行）→ 面接・選考・採用（紹介の求職者と面接し、採否通知書による通知）

2011年 みなと区民スポーツ・体育祭（スポーツまつり）

～みんなとふれあい　広がるスポーツの輪～

参加者募集　10/10（月・祝）

「みなと区民スポーツ・体育祭〈スポーツまつり〉」が、今年も10月10日（月・体育の日）に港区スポーツセンター一帯で開催されます。

パン食い競争、模擬店やスポーツ体験コーナー等、自由参加の種目やイベントが盛りだくさんです（一部事前申し込みが必要な種目があります 表）。

家族、友人と一緒にスポーツセンターで秋の休日をお楽しみください。詳しくは、Kissポート誌9月号をご覧いただくか、お問い合わせください。

問い合わせ　港区スポーツセンター　☎3452・4151
生涯学習推進課スポーツ振興係　☎内線2750～3

表　スポーツまつり事前申し込み種目

種目	時間	場所	対象	定員	申し込み
区長杯争奪！ミニ駅伝大会（小雨決行）※一周約500mのコースを4人でタスキをつなぎます（低学年は半周約250mを6人）。	午前10時～11時	港区スポーツセンター周辺道路（一部歩道）	①大人の部男子（男女混成可） ②大人の部女子 ③小学校高学年の部（4～6年） ④小学校低学年の部（1～3年） ※①～③は1チーム4人、④は1チーム6人	各部門10チーム（抽選）	ファックスまたは直接、9月22日（木）までに、港区スポーツセンター1階窓口へ。 FAX 3452－4920
ジュニア選手育成講演会	午後1時30分～3時	港区スポーツセンタープール棟1階多目的室	どなたでも	60人（申込順）定員に満たない場合、当日参加可能	ファックスまたは直接、9月30日（金）までに、港区スポーツセンター1階窓口へ。 FAX 3452－4920
無料体験・ボウリング教室	午前10時～11時30分	①品川プリンスホテルボウリングセンター ②田町ハイレーン ③東京ポートボウル	区内在住・在勤・在学者	①～③各60人（申込順）	電話または直接、10月9日（日）までに、各ボウリング場へ。 ①☎3440－1116 ②☎3455－0810 ③☎3451－9211

みんなと安心コラム 90

自転車の盗難に注意しましょう

平成22年に都内で発生した自転車の盗難の発生件数は、約5万9000件です。

通勤、通学や買い物等に使用する自転車は便利で身近な乗り物ですが、一方で盗難被害も多くなっています。

自転車の盗難は、「歩くのが面倒」といった単純な理由で乗り回されるなど、罪の意識が非常に薄い行為です。また、盗難された自転車は、ひったくり等の犯罪や犯人の逃走手段として利用されることもあります。

防犯対策を確認しましょう

(1)複数の鍵をかける

平成22年の自転車の盗難のうち、約57％が鍵をかけていない状態で被害に遭っています。

わずかな時間でも自転車から離れる時は、必ず鍵をかけましょう。鍵を複数にしたり、自転車とワイヤー錠等で駐輪場の固定物につなげておくと、被害に遭いにくくなります。

(2)防犯登録をする

防犯登録をすることにより、盗難被害にあった場合でも、発見しやすくなります。自転車を購入する時等、必ず防犯登録をしましょう。

(3)路上駐車はしない

路上等に自転車を放置するのはやめましょう。鍵を掛けていても、路上に放置しておくと盗難に遭う可能性があります。

また、災害時の避難や救助活動などの妨げにもなります。

問い合わせ　防災課生活安全係　☎内線2271

◆区内各警察署◆　愛宕☎3437－0110　三田☎3454－0110　高輪☎3440－0110　麻布☎3479－0110　赤坂☎3475－0110　東京湾岸☎3570－0110